

Liebe Patienten – Liebe Angehörige

Körperliche Veränderung im Alter beeinflusst Geschmack, Sehen und Riechen.

Durch einen verlangsamten Stoffwechsel und weniger Bewegung sinkt der Energiebedarf um 25 % bei einem 75jährigen Menschen.

Wichtige Vitamine im Alter sind

- Vitamin D** = Knochenaufbau durch Sonne und frische Luft
- Vitamin C** = Abwehrkräfte durch Obst und Vitaminsäfte
- Vitamin B** = Zellstoffwechsel durch Fleisch, Gemüse usw.

Wichtige Mineralstoffe im Alter sind

- Calcium
- Eisen
- Natrium
- Eiweiß

Der Flüssigkeitsbedarf im Alter ist

- **2 Liter pro Tag**
- Viele ältere Menschen haben kein Durstgefühl oder haben Angst, dass sie oft zur Toilette müssen. Eine Trinkmengenbegrenzung erfolgt nur nach ärztlicher Anordnung.

Der Gesamtenergiebedarf pro Tag ist

- Kohlenhydrate = 55 %
- Fett = 30 %
- Eiweiß = 15 %

Wir empfehlen

- **eine energiearme-, ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreiche Kost**
(z. B. fettarmer Fisch, Fleisch, Milch- und Milchprodukte, frisches Obst, Gemüse und Vollkost)
- **5 kleine Mahlzeiten** pro Tag

Ein Beispiel der Mahlzeiten am Tag

FRÜHSTÜCK (8.00 Uhr)

- 1 große Tasse Kaffee/Tee
- 1 Glas Gemüsesaft oder Fruchtsaft
- 1 Scheibe Vollkornbrot/Brötchen
- 1 Ei
- 10 Gramm Butter
- 1 Scheibe Käse/Wurst
- 1 Teelöffel Marmelade

ZWISCHENMAHLZEIT (10:30 Uhr)

- 1 Joghurt
oder Obst z. B. Apfel, Banane

MITTAGESSEN (12:30 Uhr)

- frisches Gemüse (= jahreszeit üblich)
- Kartoffeln
- gedünsteter Fisch (Scholle) oder ähnlich oder
- 1 Scheibe Fleisch (Rind / Schwein usw.)
- 1 Glas Mineralwasser oder Schorle

KAFFEE (15:00 Uhr)

- 1 große Tasse Kaffee/Tee
- 1 Stück Kuchen/Gebäck in Maßen

ABENDBROT (18:00 Uhr)

- 2 Tassen Tee/ 2 Gläser Schorle oder Saft
- 1-2 Scheiben Graubrot
- 10 Gramm Butter
- 2 Scheiben Käse
- 2 Scheiben Wurst
- Gurke, Tomate o.ä.